



**Qué debe
saber antes
de comenzar:
planificar
actividades de
tiempo boca
abajo en las
visitas al hogar**



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

La preparación escolar comienza con la salud

Mensajes clave

- El tiempo boca abajo les brinda a los bebés la oportunidad de estirar y fortalecer sus músculos, incluso los que se necesitan para levantarse, darse vuelta, gatear y caminar, y ayuda a los bebés a desarrollar habilidades socio-emocionales y de resolución de problemas, a desarrollar equilibrio, visión y audición.
- Como visitantes de hogares, pueden trabajar con las familias para buscar formas de incluir el tiempo boca abajo en las actividades y rutinas diarias.
- El tiempo boca abajo brinda una especial oportunidad para los cuidadores de relacionarse e interactuar con su bebé.

El tiempo boca abajo y el visitador de hogares

Como visitador de hogares, tiene muchas oportunidades de observar y aprender sobre las familias de maneras que otros no tienen. Esto puede brindarle una mirada a circunstancias y necesidades de la vida real de las familias que atiende. Su relación estrecha con las familias puede ser especialmente útil en cuanto a la promoción del tiempo boca abajo y la identificación de oportunidades para integrar el tiempo boca abajo en las rutinas diarias. Otra perspectiva importante que usted aporta es la habilidad de evaluar el hogar de una familia para garantizar que las actividades del tiempo boca abajo y los entornos sean seguros.

¿Qué es el tiempo boca abajo?

El tiempo boca abajo simplemente se trata del tiempo que los bebés pasan despiertos y jugando boca abajo. Las actividades del tiempo boca abajo, recomendadas por la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), siempre deben estar supervisadas por un adulto.

El tiempo boca abajo es importante para los bebés.

El enfoque reflexivo e intencional al tiempo boca abajo es importante por varias razones.

- Les brinda a los bebés la oportunidad de practicar y dominar habilidades físicas importantes, como levantar y sostener la cabeza, girarla y mantenerla quieta.
- Ayuda a los bebés a desarrollar fuerza y control del cuello, hombros y espalda. Esto ayuda a los bebés a prepararse para darse vuelta, gatear, levantarse y, más adelante, caminar.

- Brinda una excelente oportunidad de tiempo individual entre los bebés y sus cuidadores importantes, lo que promueve vínculos seguros y habilidades socio-emocionales y de educación tempranas.
- Permite que los bebés desarrollen una cabeza redonda. Los bebés que pasan gran parte del día boca arriba pueden desarrollar una parte plana en la parte posterior de la cabeza.
- Les da a los bebés una perspectiva diferente para observar el mundo, lo que apoya la exploración y las habilidades cognitivas.



Estrategias para involucrar a las familias en las actividades boca abajo

1. Revisar las pautas del desarrollo motor.

Planifique para compartir una conexión importante entre el tiempo boca abajo y el dominio del bebé de habilidades físicas posteriores. Los hitos clave de habilidad motora (recursos en [inglés](#) y [español](#) de la AAP) incluyen

1 mes

- Mueve la cabeza de lado a lado cuando está boca abajo
- Enfoca de 8 a 12 pulgadas (20.3-30.5 cm) de distancia
- Puede girar por sonidos y voces familiares

3 meses

- Levanta la cabeza y el pecho cuando está boca abajo
- Sigue los objetos que se mueven
- Gira la cabeza hacia la dirección del sonido
- Sostiene la parte superior del cuerpo con los brazos cuando está boca abajo
- Extiende las piernas y pateo cuando está boca abajo o boca arriba
- Abre y cierra las manos
- Agarra y agita los juguetes manuales

7 meses

- Da vueltas en ambos sentidos (de boca arriba a boca abajo, de boca abajo a boca arriba)
- Se sienta primero con el apoyo de las manos y luego sin apoyo de las manos
- Sostiene todo el peso con las piernas
- Alcanza los objetos con una mano

12 meses

- Se arrastra hacia adelante boca abajo empujando con los brazos y las piernas
- Se arrastra sobre las manos y rodillas, apoyando el tronco sobre las manos y las rodillas



2. Revisar las pautas de seguridad sobre el tiempo boca abajo

A veces, las familias tienen inquietudes sobre colocar a su hijo en el piso por cuestiones de salud, higiene o razones prácticas. En estas situaciones, usted puede ayudar a las familias a adaptar el tiempo boca abajo al entorno específico de su hogar. Puede

- Recordarles a los padres que su bebé siempre debe estar supervisado durante el tiempo boca abajo.
- Ayudar a las familias a identificar cubiertas alternativas para el suelo, como una sábana plana, una colchoneta limpia o papel parafinado que hagan que la superficie del suelo sea más segura y ofrezca un espacio más usable para el bebé.
- Trabaje con las familias para identificar ubicaciones alternativas para el tiempo boca abajo, si es necesario. Por ejemplo, puede ayudar a los adultos a usar una cama dura o rígida, una cuba o colchón con una sábana bien ajustada. El tiempo boca abajo puede realizarse en esta superficie, si es una superficie relativamente dura y el bebé está bien supervisado por un adulto.
- Recuerde a las familias que, si bien el tiempo boca abajo es importante para el desarrollo saludable cuando los bebés están completamente despiertos, los bebés siempre deben ser colocados boca arriba para dormir.

3. Considere las fortalezas y necesidades de la familia en particular que visitará.

- Si se trata de una familia con la que ya estuvo trabajando, piense en su última visita. ¿Mencionaron (o usted observó) actividades o rutinas que disfrutaron especialmente con el bebé? ¿Se pueden adaptar para incluir el tiempo boca abajo?
- Si usted visitó a la familia antes, piense en dónde viven. ¿Qué aspectos del entorno del hogar apoyan el juego boca abajo? ¿Qué posibles desafíos o cuestiones de seguridad existen en este entorno que podría dificultar las actividades del tiempo boca abajo?



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!

1-888-227-5125 • health@ecetta.info